

セルフコーチング 入門コース

講師 ●フィールド・ドリーム代表 井内 郁子

C ONTENTS

本コースのねらい	5
----------------	---

第1章 セルフコーチングについて理解しよう

1-1 コーチングとは	6
1-2 セルフコーチングとは	11
1-3 セルフコーチング参考事例	15
1-4 セルフコーチングのステップ	19
1-5 セルフコーチングの練習	31
第1章 自由研究課題	35

第2章 自己理解を深める

2-1 インナートラベル	36
2-2 自分の持っている価値を明確にする	48
2-3 価値アセスメント	52
第2章 自由研究課題	61

第3章 ストレスマネジメント

3-1 ストレスについての理解を深めよう	62
3-2 ストレスコーピング	69
3-3 未完了	80
第3章 自由研究課題	92



第4章 コミュニケーション

4-1 コミュニケーションとは	94
4-2 自分の傾向を知る	98
4-3 職場内コミュニケーション	103
第4章 自由研究課題	111

第5章 モチベーションアップ

5-1 モチベーションアップとは	112
5-2 セルフモチベーションアップ術	117
5-3 あなたの人生にコミットメントする	124
第5章 自由研究課題	129

おわりに	130
------	-----